



店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… 関口哲也
住所…… 江戸川区松江 3-14-5
営業時間… 8時30分～12時
15時～19時30分
休診日…… 日曜・祝祭日
電話…… 03-5662-1154

どうぞお気軽に
お電話ください!

こんにちは！院長の関口です！

早いもので、2024年も5月を迎えました。5月の楽しみといえば、ゴールデンウィークですね。まとまった休みがなかなか取れない人にとっては、ゆっくり身体を休めることもできますし、また旅行などをして普段は行くことのない場所へ行くことで心身ともにリフレッシュすることもできます。疲れの取り方は人それぞれですから、自分に合ったリフレッシュの仕方です。日々の疲れをいやしてくださいね。4月は、新年度がスタートする時期でもあり、環境の変化が多くなりがちです。その変化にうまく適合できず、「五月病」になる人も出てきがちです。最近では、新人研修が長期化することもある、「五月病」ではなく「六月病」になる人も増えていると聞きます。ストレスの蓄積は、身体にも気持ちにもよくありません。ストレス解消やリラクスの時間も意識してくださいね。

ゴールデンウィーク



5月のゆかりのもの

- 誕生花 エーデルワイス
- 誕生石 エメラルド
- 今月生まれの有名人
 - ・本上まなみ (5/1)
 - ・萩本欽一 (5/7)
 - ・神木 隆之介 (5/19)
 - ・伊東 美咲 (5/26)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

電気コードのプラグの先にある孔はなぜあるの？

普段、私たちが電化製品を使用するときは、電気コードの先についているプラグをコンセントの孔に差し込みますよね。あのプラグには、必ず丸い孔が開いています。あの丸い孔は何の意味があるのか、ご存じですか？

あの孔は、プラグがコンセントにしっかりと差し込まれたことを知らせる役目と、差し込まれたプラグがコンセントから簡単に抜けないようにするための「抜け止め」の役目を果たすためにあります。壁に設けられているコンセント

の穴の中には端子があり、この端子には電気コードのプラグの孔にはまる突起が作られています。この突起がプラグの孔にはまることで、完全にプラグが差し込まれたことを感触で私たちに知らせているんです。プラグを中途半端に差し込むと、プラグの金属部分が露出してしまいます。その露出した部分に誤って触れたり、埃が溜まって火事の原因になったりしますから、しっかりと差し込まれていることを体感させるのは、とても大切なのですね。

ナンプレで頭の体操

「タテ」「ヨコ」「3×3ブロック」のマス目に1～9がひとつずつ入るように埋めましょう！

5				4		1	
	4		9	7	6	8	2
8	7			1	5		3
6		2		4	8		1
9			5	2		4	
4	3		6			7	2
2		4	3			6	8
7	6					4	
3	8	1		6	2	9	

		8			7			
		5		1	3			6
6	7		5	9				4
	5	6		7	9			
		9	1		4	3	6	7
7	3	4	8		6		1	9
	6		7	8		4		
5			9	3	1		2	
8	2	1	4			9	7	

解けたら答えを持ってきてね！一緒に答え合わせをしましょう！



旬の食材レシピ

うどと豆腐の中華マヨサラダ



材料 (2人前)

- ◆ 山うど 1/2本 (120g)
- ◆ グリーンアスパラガス 4本
- ◆ マヨネーズ 大さじ2
- ◆ オイスターソース 小さじ1
- ◆ 熟成豆板醤 小さじ1/4 (1.25g)
- ◆ しょうがのすりおろし 小さじ1/4

5月の旬の食材10選

ピックアップ

うど

- ◆ たらのめ
- ◆ かぶ
- ◆ やまいも
- ◆ きくらげ
- ◆ にら
- ◆ ぜんまい
- ◆ にんにく
- ◆ そらまめ
- ◆ レタス

作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーに包んで水きりをする。山うどの皮をむき、斜め薄切りにする。そして薄切りにしたうどを酢水につけてアクを取り、水気をきる。
- 2 グリーンアスパラガスののかたい部分の皮をむき、4cm長さの斜め切りにして下ゆでをする。マヨネーズ、オイスターソース、熟成豆板醤、しょうがのすりおろしを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 3 器に水きりをした豆腐を手で割り入れ、水気をきった山うどと下ゆでをしたアスパラを盛り、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

ピックアップ

うどには体力回復効果やリラックス効果が！

「うどの大木」と言うように、あまりいいイメージで使われていないうどですが、実はこのうどは、漢方では独活(どっかつ)という生薬にも利用されるくらい、さまざまな効能を持っているんです。例えば、うどは、「カリウム」、「銅」、「葉酸」などが豊富で、血圧を安定させたり、体内の余分な水分を排泄させてむくみを解消しやすくすることもあります。また、私たちの体内に溜まった活性酸素を除去したり、骨粗しょう症を予防し

たりするのにも役立っています。うどは、あくが強く苦みを感じたりしやすいのも特徴の一つです。このあくや苦味は、「クロロゲン酸」を持っているからです。クロロゲン酸はポリフェノールの一種で、抗酸化作用を持ち、メラニン色素の発生を抑えたり、細胞の若返りを助けたりする機能を持っています。溜まった疲れが出やすい時期には、うどを食べることで身体をリラックスさせることができるかもしれませんね。



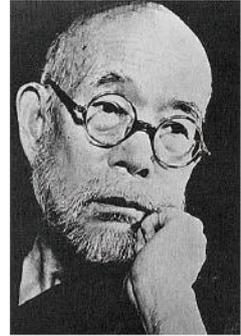


わくわく物語



齋藤茂吉(1882年～1953年)

何かを光らせるには、
光るまで磨くだけでいい。



齋藤茂吉は、1882年に山形県南村山郡金瓶村で農家を営む守屋伝右衛門の三男として生まれました。金瓶は蔵王連峰を東に仰ぐ仏教信仰の厚い養蚕の村で、その自然に親しみながら素朴な農家の子として育った茂吉は、菩提寺であった宝泉寺の住職や周囲の人々の影響で、宗教心や書画などへの関心を芽生えさせました。そして、1896年に、茂吉の資質を目にとめていた住職の仲介で、東京浅草で浅草医院を開業していた同郷出身の齋藤紀一のもとに寄寓し、開成尋常中学校（現在の開成中学校・高等学校）に編入学します。医学を学び、齋藤家の養子となって後を継ぐためでした。上京した茂吉は開成中学から旧制第一高校（東京大学の前身）へと進学します。第三学部（医学部）の学生となった茂吉でしたが、一方では幸田露伴の文学に親しみ、1904年には、発行されたばかりの正岡子規の遺稿集「竹の里歌」を読んで強い感銘を受け、作歌を志すようになります。1906年、子規の流れを汲む伊藤左

千夫に入門し、本格的に短歌の道を歩み初めます。歌誌「馬酔木」が「アララギ」へと変わってからはその中心的な歌人となりました。1913年、第一歌集『赤光』（しゃっこう）を発表し、大きな反響をよびました。医学の道でも、1924年に東京帝国大学医科大学より医学博士の学位を受けており、医学と短歌とで、2つの道を歩み続けます。このようなかたちで明治・大正期に活躍した茂吉は、昭和期にも同じように医学と短歌の両立をしており、再建した帝国脳病院の院長となる一方で、柿本人麿の研究を進めたりと活動をしています。この柿本人麿の研究の業績では、帝国学士院賞を受賞しています。このような活動を積極的に行ってきた茂吉は、1951年に文化勲章を受章します。また、翌年には「齋藤茂吉全集」も発行しています。しかし、1953年2月25日、新宿大京町の自宅で心臓ぜんそくに見舞われて死去しました。70歳9カ月の生涯でした。

身体のみめ知識

暖かい時期の温活に意識することは？

身体の冷えは寒い時期にだけ起こるものと思いがちですが、実は身体の冷えは暖かい時期にも起こるものです。気温が暖かなくても、常に手先や足先の冷えを感じたり、冷房の効いた室内で必要以上に身体を冷やしてしまうことなど、考えられる場面はいくつかあります。また、冷えを感じるのは、基礎代謝や筋肉量の低下によって起こることもあります。女性の場合は、更年期になると女性ホルモンや自律神経のはたらきが低下することで、冷え

やすい状態が生まれることがあります。これからは暖かい季節に移り変わっていきませんが、そのなかでの「温活」は、寒い季節のように「温める」と言うことではなく「冷やさない」ということに意識を向けることが大切です。例えば、冷たい食べ物や飲み物ばかりを口にしないことを意識するだけでも、「冷やさない」ということには十分効果を発揮します。冷えから身体を守るということがとても大切です。

